

ヘルスメイト
白石が作る！
【減塩乳和食】 簡単レシピ

ヘルシーとんかつ



越河地区の皆さん

【作り方】

- ① 豚肉は全体をフォークの先で刺して穴をあけ、塩、コショウで下味をつけておく。薄力粉と牛乳はダマがなくなるまでよく溶き混ぜてミルク衣を作っておく。
- ② ①の豚肉の表面の水気をふき取り、ミルク衣にくぐらせてパン粉をしっかりとつける。
- ③ フライパンに深さ1cmを目安にサラダ油を入れて170℃に熱し、②の両面をこんがり焼き上げる。
- ④ ③と千切りにしたキャベツを皿に盛り、とんかつレモンソースをかける。

※卵を使っていないので衣がはがれやすいです。
箸で触るのはひっくり返すときだけにしましょう。

【材料】(4人分)

- | | |
|--------------|------|
| 豚肩ロース肉 | 2枚 |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| パン粉 | 適宜 |
| キャベツ | 適宜 |
| 〈ミルク衣〉 | |
| 薄力粉 | 大さじ4 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| 〈とんかつレモンソース〉 | |
| とんかつソース | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1 |

1人当たり
514kcal
たんぱく質21.1g
塩分1.0g



医療用ウィッグ(かつら) 購入費の助成申請は3月31日までです

がん治療に伴う脱毛により、治療と就労などの両立に支障があり、ウィッグを購入した方に費用の一部を助成します。本年度の申請締め切りは3月31日(水)までです。申請がまだの方は、早めに申請をお願いします。詳しくは健康推進課にお問い合わせください。

- 対象者 市内在住で、がんと診断され現在治療中または過去に治療を受けたことのある方。世帯市民税所得割課税年額が30万4,200円未満の方。過去に同様の助成を受けていないなどの条件有り。
- 助成金額 上限2万円(ただし、2020年4月1日以降に購入されたウィッグ)

令和3年度各種健康診査の申込書、出し忘れていませんか？

各種健康診査(がん検診など)の申込書を2月に送付しました。提出がまだの方は、「申込をする」「申込をしない」にかかわらず、必要事項を記入の上、返信用封筒で郵送または健康センター1階に直接提出してください。「申込書が届いていない」「申込書が見当たらない」という方は、健康推進課にお問い合わせください。

献血のご協力ありがとうございました(1月)

- ・宮城県立白石高等技術専門校 15人
- ・白石市役所 32人

3月の献血実施予定(全血)

- ヨークベニマル白石店
- ・3月14日(日)10:00~16:30

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
2月28日	かんのリズムハートクリニック ☎0224-26-6330	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	リズム調剤薬局 白石蔵王店 ☎0224-26-6507	船岡中央歯科医院(柴田町) ☎0224-55-0970
			宮調剤薬局 ☎0224-24-3113	かまた歯科医院(角田市) ☎0224-63-4181
3月7日	たかはし内科クリニック ☎0224-22-2535	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	みどり薬局城北店 ☎0224-22-4966	玉野井歯科医院(柴田町) ☎0224-57-1711
				清原歯科医院(白石市) ☎0224-25-1030
3月14日	海上内科医院 ☎0224-25-1501	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フレンド薬局白石 ☎0224-24-2119	西村歯科医院(川崎町) ☎0224-84-4851
			伊新薬局 ☎0224-26-2593	太田歯科医院(角田市) ☎0224-62-2453
3月20日	水野内科クリニック ☎0224-25-2736	おおはし整形外科医院 ☎0224-22-2888	エルム調剤薬局白石店 ☎0224-25-1680	はせ歯科医院(大河原町) ☎0224-52-1080
			高木薬局 ☎0224-25-2320	ひかり歯科医院(白石市) ☎0224-22-2112
3月21日	梅津内科医院 ☎0224-24-3571	公立刈田総合病院 ☎0224-25-2145	フジ薬局白石店 ☎0224-24-3355	歯科ヒライ(柴田町) ☎0224-55-4025
				舘山歯科クリニック(丸森町) ☎0224-73-4050
3月28日	引地クリニック ☎0224-26-2823	大泉記念病院 ☎0224-22-2111	さんた薬局 ☎0224-26-3376	前田歯科医院(村田町) ☎0224-83-6480
				ごとう歯科医院(白石市) ☎0224-24-2020

株式会社ヨークベニマル白石店が献血への貢献で表彰されました！

令和2年度薬務行政功労者(献血功労)表彰で、株式会社ヨークベニマル白石店(影山和佳子店長)に宮城県より知事褒状が授与されました。

地元企業としてさまざまな社会活動へ貢献いただいている中でも、献血事業に関し

ては、平成17年から継続的に献血バスの受け入れに協力いただいております。特に本年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のために協力事業所が激減する中、積極的に献血の機会を設けていただき、5回の会場提供にご協力いただきました。